



新座柳瀬高等学校保健室  
令和3年7月16日(金)

もうすぐ始まる楽しい夏休み！夏休み中も規則正しい生活習慣を

ナツキさんに聞きました！

# 暑～い夏休みも元気なワケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

ナツキさん

## 元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししてない？  
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。  
それでは疲れがたまるし、2学期に生活に戻すのが大変！  
夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活

## いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



**規** 規則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



**眠** い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



**昼** 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



**寝** る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

## 7/13 生徒向け AED 講習会を開催しました。一次心肺蘇生の流れを再確認！

### 心肺蘇生 一連の流れ

【新型コロナウイルス感染症拡大に伴う傷病者対応】



◆救急隊に引き継いだあとは、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。

傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオル等は、直接触れないようにして廃棄するのが望ましい



#### \*コロナ対策を含めた心肺蘇生の注意事項\*

- 反応の確認や呼吸の観察時には傷病者の顔があまり近づきすぎないようにする
- 胸骨圧迫の開始の前に傷病者の鼻と口にハンカチ・タオル・マスク・衣服などでかぶせる
- 成人に対しては人工呼吸の技術があっても人工呼吸は実施しない。子どもに対しては講習をうけて技術があり意思があれば人工呼吸を実施

#### AED の使用手順

- ① ケースを開けて AED の電源を入れる(ケースを開けると電源が入るものもあります)
- ② 傷病者の胸元をはだけ、電極パッドを直接胸部に貼ります。(貼る位置は、パッド表面のイラストに記載されています)
- ③ 貼り終わると同時に、自動で心電図解析が始まります。(電気ショックが必要かどうかは、AED が判断します)
- ④ AED の指示の通りに、ショックボタンを押してください。(AED が電気ショックの必要はないと判断すれば、ショックボタンを押しても電気は流れません)

**校内の AED は、会議室横廊下と体育管理室に 1 台ずつあります**

